

SOMMER

Leben im Einklang mit den Jahreszeiten



Rebekka Ettlin

Die Energie im Sommer:

Im Sommer entfaltet die Energie des Jahreskreislaufs ihr maximales Potential. In der Natur sehen wir starkes Wachstum und Reifung hin zur Blüte und zur Frucht. Die Sonne steigt hoch, die Tage sind lang, es ist die heisseste Jahreszeit mit der maximalen Yang-Kraft, die Abende sind lang und hell und laden zu geselligen Beisammensein im Freien ein. Licht, Energie und Wärme sind in dieser Jahreszeit in üppiger Fülle vorhanden.

Feuer – Element:

Der Sommer entspricht dem Element Feuer. Zum Feuer gehören die Attribute Licht, Wärme, auch Herzenswärme, rote Farbe, Leidenschaft, Lebenslust, Freude, etc. Ist die Feuerenergie im Makrokosmos harmonisch, so haben wir eine Sommerzeit voll Licht und Wärme, die uns in der Natur eine Fülle an Blüten und Früchte beschert. Ist die Feuerenergie im Mikrokosmos, also in uns selbst in Harmonie, dann ist unser Herz offen, wir nehmen mit Freude und Lust am Leben teil, wir sind kommunikativ und erfreuen uns an sozialen Interaktionen, unsere Beziehungen sind herzlich, voller Vertrauen und Offenheit, wir können andere in ihrem So-Sein annehmen und fühlen uns auch von andern in unserem So-Sein angenommen und akzeptiert. Und nicht zuletzt sind wir auch fähig, Kontakt zu unseren verschiedenen inneren Ebenen aufzunehmen.

Wie können wir im Einklang mit der Feuer- & Sommerenergie leben?

Die alten klassischen Texte der chinesischen Medizin & Philosophie legen grossen Wert darauf, dass sich der Mensch den Zyklen und Gegebenheiten der Natur anpasst. Zum Sommer sagt der „Gelbe Kaiser“, *der Klassiker der Chinesischen Medizin (Neijing Suwen, Kap.2)*:

„Die drei Monate des Sommers nennt man Entwicklung der Fülle und üppiges Wachstum. Die Energien von Himmel und Erde verbinden sich wohltätig und bringen für alle Wesen Blüte und Früchte. Man geht spät ins Bett und steht frühmorgens mit der Sonne auf. Man soll sich nicht im Übermass der Sonne aussetzen und von den Gefühlen her sich nicht dem Ärger hingeben. Man soll das Beste in sich entwickeln und nach aussen zeigen. Sich dem entgegen zu verhalten bedeutet das Herz zu schädigen und man wird im Herbst wenig zu ernten haben.“

Der Sommer ist also die Zeit der langen Tage und kurzen Nächte. Wenn wir früh aufstehen und spät schlafen gehen, können wir die Fülle der Sonnenkraft tanken. Die Wärme, die Freude, das Licht der Feuer- und Sommerenergie bietet sich an, gesellig beisammen zu sein, neue Freundschaften zu knüpfen und alte zu pflegen. Es ist die beste Zeit, voller Enthusiasmus und innerem Feuer, eigene Herzens-Projekte anzugehen und zu verwirklichen.

Sommer & Feuerelement werden in uns repräsentiert durch das Herz:

Das Herz ist das Organ, welches dem Feuerelement und dem Sommer zugeordnet ist. Im Verständnis der alten Lehren ist das Herz der Sitz des Geistes und der Seele, die zugehörige Emotion ist laut TCM die Freude, der stimmliche Ausdruck ist das Lachen, die Tugend ist die bedingungslose Liebe. Nutzen wir also die Zeit, unsere Liebesfähigkeit zu kultivieren, uns im Verzeihen und Loslassen von Groll zu üben und uns immer wieder freudig lachend den kleinen und grossen Freuden des Lebens bewusst zu sein. Sollte die Feuerenergie im Innen oder / und Aussen nicht ganz so präsent sein, wie wir uns das vielleicht wünschen, so können wir uns die Feuer- und Sommerenergie in kleinen Schritten zu uns holen, indem wir Dinge, Farben, Attribute des Feuers und des Sommers bewusst wahrnehmen, aufsuchen und in unseren Alltag einbauen. Da gibt es unzählige Möglichkeiten und Wege. Eine Auswahl an Fragestellungen und Wegen wäre:

- Eine Liste mit Dingen und Aktivitäten erstellen die mir (jetzt oder früher) Freude bereitet haben. Und diese vermehrt (wieder) in den Alltag integrieren.
- Rote Farbtupfer einbauen (Blumen, Deko, Kleider, Schuhe,...)
- Soziale Kontakte pflegen / auffrischen
- Bewusst mit dem Thema Liebe / Selbstliebe auseinandersetzen
- Herzmeditationen
- Lachen, den Tag mit einem Lächeln begrüßen (egal ob mir danach ist oder nicht..!)
- Bewusst und freudvoll und dankbar die Kraft und Wärme und das Licht der Sonne aufnehmen.
- Bewusst den Tag Revue passieren lassen: was hat mich erfreut? Was waren schöne Momente?

Passende Ernährung im Sommer:

In der Hitze des Sommers ist die Energie nach außen gerichtet. Unsere Ernährung sollte deshalb eine erfrischende, kühlende und letztlich beruhigende Wirkung haben, damit die Hitze unsere Körpersäfte nicht schädigt. Der Sommer beschenkt uns mit einer Fülle von Obst und Gemüse, welche die sommerliche Energie in sich trägt. Salate, sommerliches Obst und Tofu sind z.B. kühlende und erfrischende Speisen, die uns im Sommer auf natürliche Weise abkühlen und uns genügend Flüssigkeit geben, um uns vor Trockenheit zu schützen.

Pfefferminztee und Grüntee kühlen den Körper, obwohl sie heiß getrunken werden.

Eisgekühlte Getränke sollten eher vermieden werden, da der Körper zu viel Energie für ihre Aufnahme verbraucht. Generell sollten wir im Frühling und im Sommer mehr erfrischende Nahrungsmittel essen, im Herbst und Winter eher warmen Speisen.

Darüber hinaus sollte jeder Mensch je nach Wohlbefinden seinen Speiseplan gestalten: Jemand der viel friert, oft kalte Hände und Füße und eine eher schleppende Verdauung hat, sollte verstärkt thermisch warme, lang gekochte Gerichte zu sich zu nehmen (auch im Sommer), denn der Organismus hat offensichtlich nicht genug Energie, um den Körper ausreichend warm und die grundsätzlichen Körperfunktionen "am Laufen" zu halten. Frischer Salat, Obst oder auch Milchprodukte würden die Kälte verstärken und zu Ablagerungen und Schleimbildung im Körper führen, denn er hätte in diesem Fall nicht genügend Energie, um diese Nahrungsmittel auf Körpertemperatur zu bringen und zu verarbeiten. Menschen, die eher mit Hitzewallungen und nächtlichen Schweißausbrüchen zu kämpfen haben oder zu trockener Haut und Schleimhäuten neigen, sollten Sie sich eher von erfrischenden und befeuchtenden Lebensmitteln ernähren.

Sommer – Rezepte:

Apfel-Tee:

Wirkt erfrischend, leicht fiebersenkend, entgiftet, regt sanft die Verdauungstätigkeit an.
Rp. : 1 Apfel (rot, bio, alte Sorte) ungeschält, ohne Kerne, in dünne Scheiben schneiden, kochendes Wasser über die Apfelscheiben giessen, zugedeckt ca. 30 Minuten ziehen lassen. Etwa 1l pro Tag trinken.

Rosenwasser

Rosenblüten (Wildrosen oder ungespritzte Rosen aus dem eigenen Garten) an einem sonnigen Tag pflücken. In ein Gefäss geben, mit Quellwasser oder destilliertem Wasser übergiessen, zudecken. Wasser langsam erhitzen, ca 10 Min. Köcheln lassen.

Zugedeckt über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Morgen duftendes Rosenwasser abfiltern. Ein wenig Alkohol begeben, um es länger haltbar zu machen. Im Kühlschrank aufbewahren. Es ist ein wundervoll erfrischendes Tonikum für Gesicht und Körper, v.a. in den heissen Sommertagen!